

Indisches Hähnchen-Curry (histaminarm)



Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 20 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 400 g Blumenkohl *
- 2 Möhren
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 40 g Butter
- 3 EL Currypulver
- Meersalz & weißer Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe (siehe Rezept Basic-Gemüsebrühe)
- 200 g Sahne

Zubereitung:

1. Beginnen Sie für dieses Rezept damit, den Blumenkohl zu waschen und in Röschen zu teilen. Schälen Sie die Möhren und schneiden sie in Scheiben. Das Fleisch in mundgerecht Würfeln schneiden.
2. Erhitzen Sie in einem Topf die Butter und dünsten darin das Hähnchen kurz an. Geben Sie die Möhren und den Blumenkohl hinzu. Würzen Sie alles mit Currypulver, Pfeffer und Salz und lassen alles gar werden. Löschen Sie alles mit der Brühe und der Sahne. Lassen Sie das Curry noch für zehn Minuten köcheln.
3. Richten Sie zum Schluss alles auf Tellern an und genießen Ihr indisches Curry-Gericht.

* Bei diesem Rezept kann der Blumenkohl zu Unverträglichkeiten führen. Probieren Sie daher im Vorfeld aus, ob Sie das Gemüse vertragen. Falls nicht, dann können Sie den Blumenkohl auch durch Paprika, Spargel, Zucchini oder Kürbis ersetzen. Ihrer Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie doch anstelle der Sahne auch Kokosmilch aus, dann erhält Ihr Curry noch eine exotischere Note.

**Dieses tolle Rezept für Beeren-Tiramisu stammt aus unserem Buch
“Genussvoll kochen bei Histaminintoleranz: Das umfassende Kochbuch
zur histaminarmen Ernährung“**

